

營養均

營養
平衡
小
知識

□ 本刊記者



營養對身體很重要，身體缺乏營養，便不能運作。營養包括維他命和礦物質，其中礦物質有助製造能量，促進體內組織的正常生長，確保心臟及肌肉運作正常。在美國，很多人都因缺乏維他命或礦物質而出現身體毛病。香港人生活繁忙，往往沒有機會好好選擇每餐的食物營養，甚至對營養的認識有限，你又知道多少呢？

- 1** 以下哪幾種蔬菜是十大高營養蔬菜？
- a. 綠豆 c. 蘆筍
b. 椰菜 d. 甜蕃薯
- 2** 我們的身體從哪裏吸收礦物質？
- a. 身體內可自行製造。
b. 從食物中汲取。
c. 從維他命中汲取。
- 3** 以下哪些是重要的礦物質？
- a. 鈣、鎂、鐵 c. 鈣、鈦、鋁
b. 鈣、銅、銀

- 4** 假若身體出現營養不平衡的現象，會引致以下哪些疾病？
- a. 脫髮 d. 身體虛弱、蒼白
b. 腹瀉 e. 失眠
c. 體重下降 f. 以上全部都是
- 5** 甚麼原因導致營養不平衡？
- a. 進食食物不足。
b. 壓力。
c. 吸收營養補充品不均衡。
d. 以上全部都是

答案

1b、c、d 十大最高營養蔬菜依次為：花莖甘藍、菠菜、芽甘藍、扁白豆、扁豆、蘆筍、洋蔥、花椰菜、甜蕃薯及紅蘿蔔。

2b 身體不能自行製造礦物質，必須從日常飲食中吸收。越來越多人的身體出現礦物質不平衡的問題，這是由於礦物質較維他命難汲取，而且現代的食物製法科技及農耕技術都會令礦物質更易在食物中流失。

3a 身體需要的主要礦物質，包括鈣，可助骨

骼及肌肉組織堅固；鎂，有助心臟運作及提供能量；鐵，有助製造血液；另外還有鋅，對消化系統及傷口痊癒皆有幫助。

4f 營養成分是維持身體結構及新陳代謝功能的重要部分，無論是吸收過少或吸收過多，都會導致身體出現各種大大小小的狀況，如傷口難以癒合、精神緊張、抑鬱、肌肉痠痛、關節痛、記憶力衰退等。

5d 導致營養不平衡的原因有很多，要避免這些因素，最基本的是保持均衡飲食。